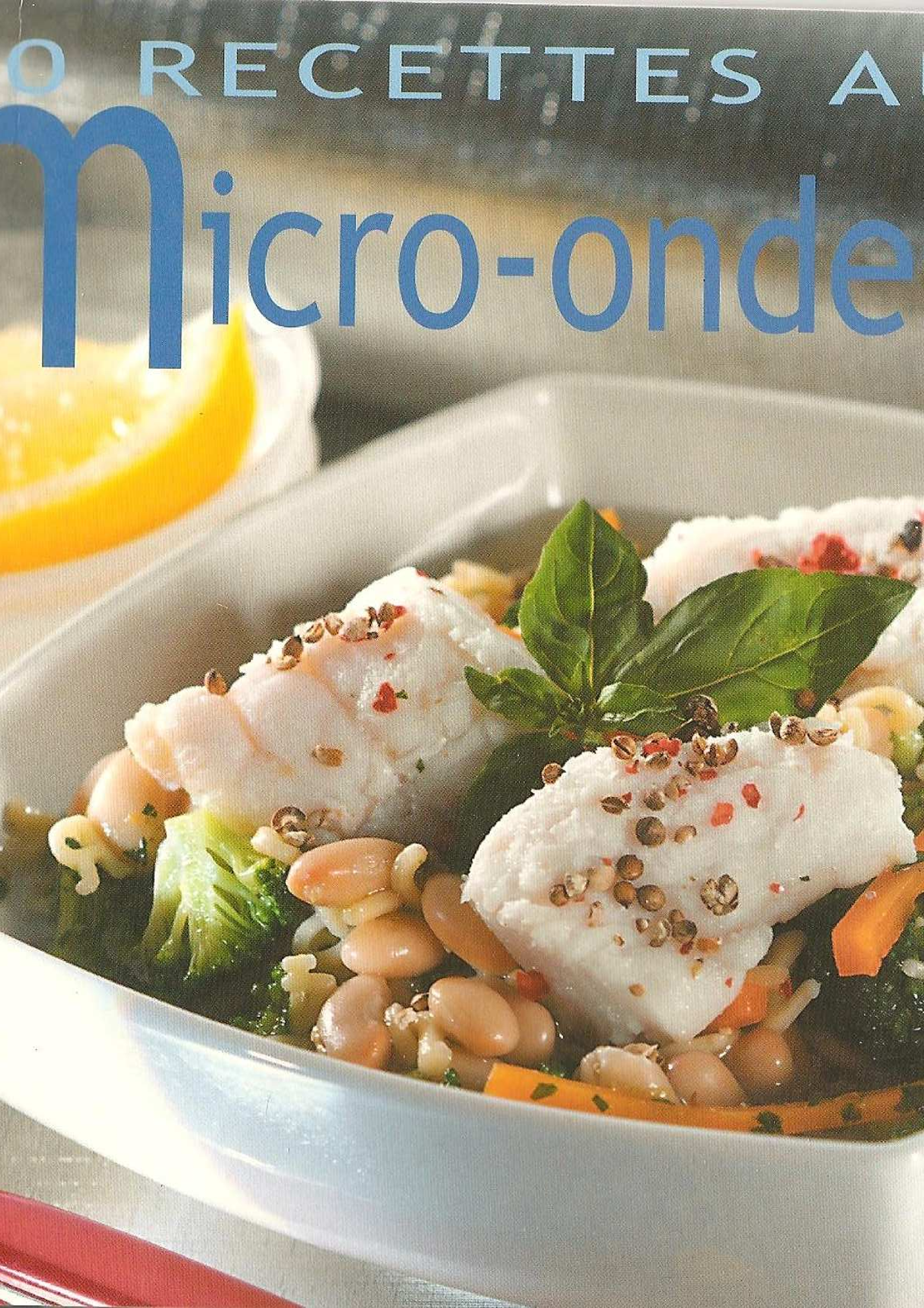
O RECETTES A

Micro-onde



30 RECETTES AU
micro-ondes

Anne-Cécile FICHAUX

Dormonval
CH - LUCERNE

Introduction

Oubliez les clichés et les idées reçues, la cuisine au micro-ondes devient créative et synonyme de saveur. Certes, rien ne remplacera le goût unique des petits plats mitonnés par votre grand-mère, mais qui peut encore se permettre de passer 4 heures devant ses fourneaux ?

Vous trouverez dans ce livre des plats traditionnels adaptés à ce type de cuisson mais aussi des recettes originales qui surprendront vos habitudes culinaires. Cet ouvrage s'adresse aux cuistots exigeants mais pressés et aux apprentis cuisiniers qui s'installent dans la vie et qui n'ont souvent sous la main qu'un simple four à micro-ondes.

Testez ces recettes et vous verrez que votre four à micro-ondes peut faire bien plus que décongeler des lasagnes ou faire bouillir de l'eau pour le thé. En respectant quelques techniques très simples telles que couvrir les aliments, laisser reposer quelques minutes, vous découvrirez qu'un four à micro-ondes peut remplacer un four traditionnel et aussi un autocuiseur.

Conseils

Certains ingrédients, comme les pâtes, seront meilleurs si vous les cuisinez traditionnellement. De même, il est impossible de faire rissoler des oignons au micro-ondes ou de faire dorer les viandes. N'hésitez pas à napper vos viandes de sauce pour les rendre plus appétissantes.

Afin de bien faire pénétrer la chaleur dans les ingrédients plus volumineux, effectuez-y des petites incisions. Par exemple, percez les pommes de terre entières avec une fourchette à plusieurs endroits, ou faites des incisions dans une escalope de poulet à l'aide d'un petit couteau.

Quelques conseils en vrac

- Remuer les ingrédients (soupes, légumes, plats mijotés...).
- Retourner les ingrédients en milieu de cuisson (rôtis, côtelettes).
- Placer les parties les plus épaisses vers l'extérieur (viande, volaille, poisson).
- Ne jamais empiler les ingrédients.
- Disposer les portions (légumes, volaille) de façon homogène dans le plat.

Découpe des ingrédients

Plus les ingrédients seront coupés finement, mieux la chaleur se diffusera, et plus vite vos plats seront cuits. De même, plus la quantité d'ingrédients à cuire est élevée, plus le temps de cuisson sera long.

Si vous décidez de diviser les proportions par deux, diminuez le temps de cuisson d'un tiers !

Choix des plats

Attention, il ne faut jamais utiliser de plats ou d'objets métalliques dans le four à micro-ondes.

Les plats en verre, en papier ou en plastique sont les plus recommandés. Dans le cas des récipients en papier, il faut éviter d'y faire cuire des plats contenant trop de liquide ou de matière grasse.

Les plats en poterie, en céramique ou en pierre ne résistent pas tous à la cuisson au micro-ondes.

Il est souvent conseillé dans les recettes qui suivent de couvrir les aliments ou les plats lors de la cuisson. Si vos plats ne sont pas équipés de couvercles, sachez qu'il existe du film alimentaire spécial micro-ondes.

Puissance et temps de cuisson

Dans les recettes suivantes :
– FORT correspond à une puissance de 800 W ;
– MOYEN correspond à une puissance de 640 W ;
– DOUX correspond à une puissance de 480 W.

Bien sûr, ces réglages varient d'un appareil à l'autre, adaptez donc les temps de cuisson indiqués dans l'ouvrage à la puissance de votre four à micro-ondes. De même, le temps de cuisson sera allongé ou raccourci si vous cuisez une plus ou moins grande quantité d'ingrédients, si vous coupez finement ou non les aliments.

Afin de garantir une meilleure cuisson, veillez à remuer plusieurs fois les ingrédients en cours de cuisson, de l'extérieur vers l'intérieur (l'extérieur chauffe en premier).

Tableau de temps de cuisson de certains ingrédients

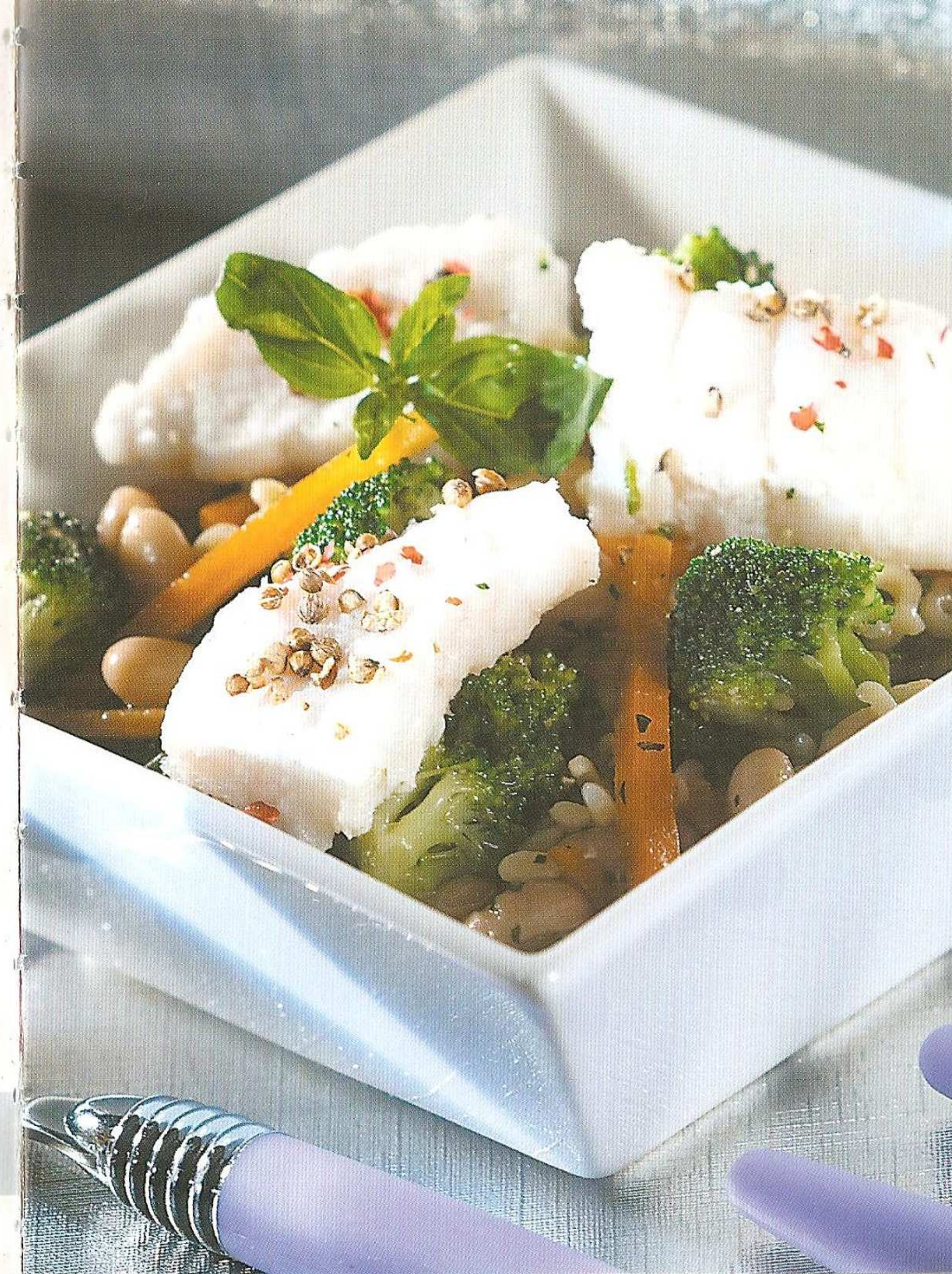
Ingrédient	Quantité	Puissance	Cuisson (min)	Repos (min)
Riz blanc	200 g couvert d'eau	Fort	20	0
Pâtes	250 g + 1 l d'eau bouillante	Fort	10 à 15 selon les pâtes	0
Pommes de terre	400 g	Fort	7	3
Poireaux	500 g + 10 cl d'eau	Fort	8	3
Haricots verts	500 g + 10 cl d'eau	Fort	12	3
Œuf dur	1	Fort	1 min 30	0
Brocoli/chou-fleur	500 g	Fort	7	3
Oignon émincé	1 bulbe	Moyen	2	1
Épinards frais	500 g + 10 cl d'eau	Fort	5	2
Champignons émincés	200 g	Fort	2	2
Carottes en rondelles	200 g + 5 cl d'eau	Fort	3	3
Potiron en cubes	500 g + 10 cl d'eau	Fort	5	2
Chou vert ou rouge émincé	500 g + 10 cl d'eau	Fort	6	3
Légumes secs	250 g + 1 l d'eau bouillante	Fort	45	0

Minestrone de Poisson

300 g de lotte ou de poisson à chair ferme / 1 brocoli / 2 carottes / 1 petite boîte de haricots blancs / 1 cube de bouillon de poisson / 100 g de pâtes alphabet / 4 cuil. à soupe de pesto.

Demander au poissonnier d'ôter la peau grise de la lotte.
Laver les légumes : couper le brocoli en petits bouquets ; éplucher les carottes et les couper en bâtonnets ; rincer les haricots.
Couper le poisson en 4 morceaux égaux.
Dans un grand plat, faire chauffer 3 minutes sur FORT 1,5 l d'eau avec le cube de bouillon de poisson.
Mélanger jusqu'à ce que le cube fonde.
Ajouter les haricots et les pâtes, faire cuire 5 minutes sur MOYEN.
Ajouter le poisson, le brocoli et les carottes. Faire cuire 10 minutes sur MOYEN.
Servir avec le pesto.

4 personnes



Soupe Asiatique aux Vermicelles

1/2 chou chinois / 2 pakchoïs ou 200 g de feuilles de bette / 150 g de champignons shiitake frais / 200 g de bœuf / Coriandre fraîche / 2 cubes de bouillon de volaille / 200 g de vermicelles de riz / Sel.

Laver et émincer le chou chinois, les pakchoïs et les champignons. Couper le bœuf en fines lanières, saler et réserver. Émincer 2 branches de coriandre.

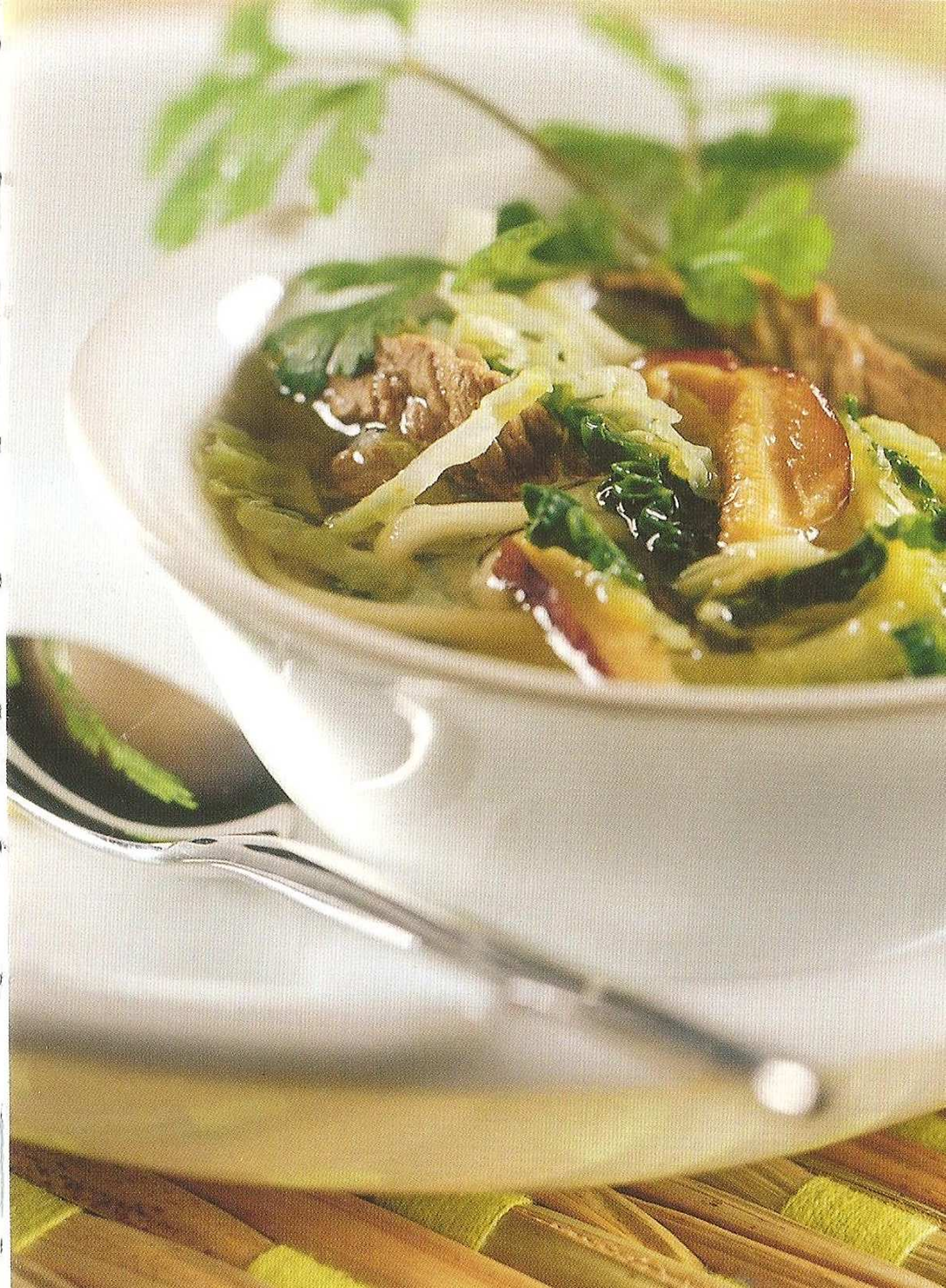
Préparer le bouillon : faire chauffer 3 minutes sur FORT 1,5 l d'eau avec les cubes de bouillon. Mélanger avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les cubes se dissolvent.

Verser les vermicelles, le chou, les pakchoïs, les champignons et le bœuf dans un grand plat et recouvrir de bouillon. Faire cuire 6 minutes sur FORT, en remuant les ingrédients en milieu de cuisson.

Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau et faire chauffer 3 minutes sur MOYEN. Les légumes doivent rester légèrement croquants.

Saupoudrer de coriandre avant de servir.

4 personnes



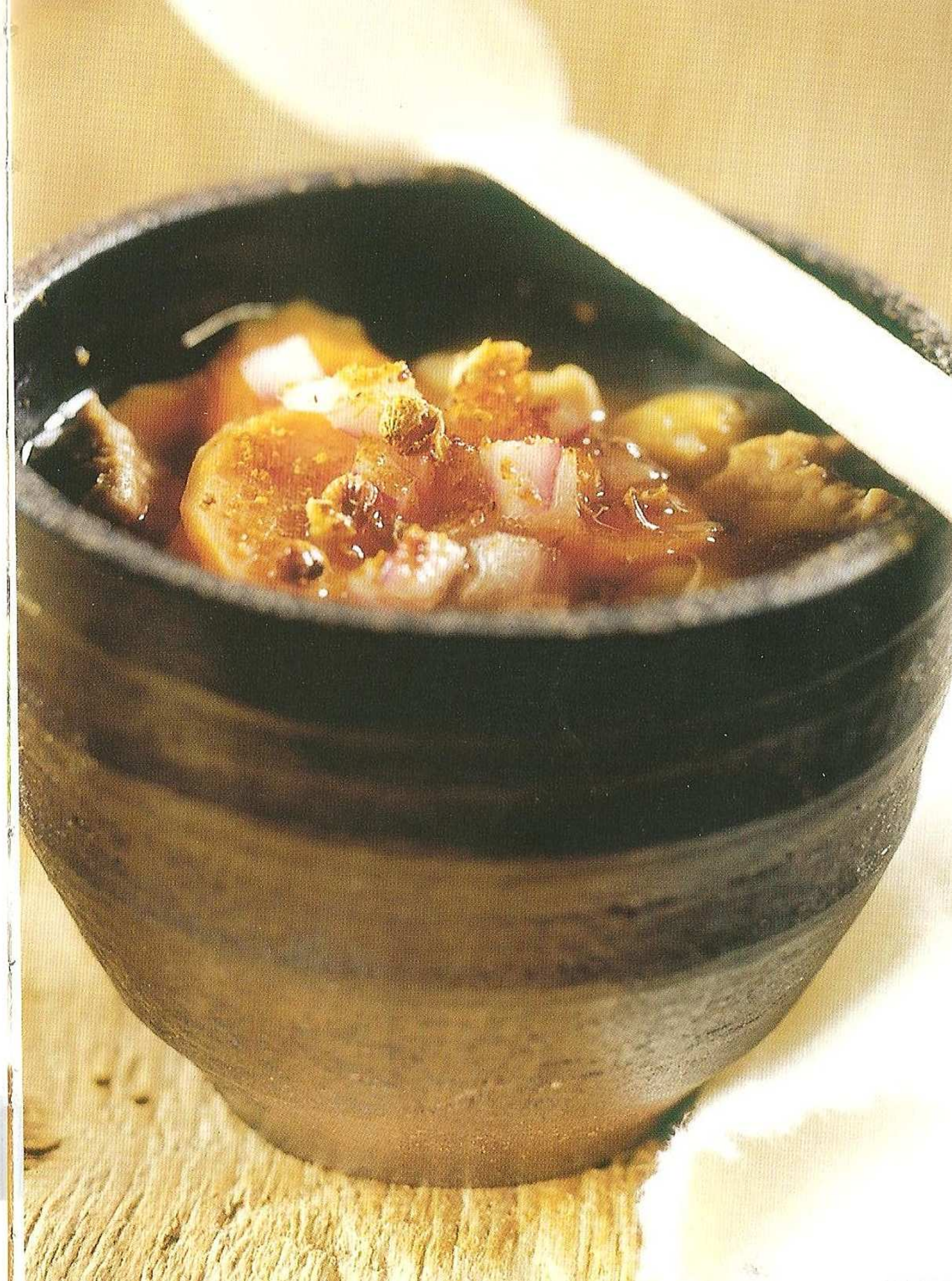
Soupe de Pois Chiches

200 g d'épaule d'agneau ou de porc / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 grande boîte de pois chiches / 3 carottes / 1 cuil. à soupe de cumin en poudre / 1 cuil. à soupe de gingembre en poudre / 1 cuil. à café de graines de coriandre moulues / 1 oignon rouge / Sel, poivre.

Couper la viande en dés. Déposer les dés de viande dans un récipient allant au micro-ondes, verser l'huile d'olive, saler et poivrer. Mélanger et faire cuire 2 minutes sur MOYEN.
Égoutter et rincer les pois chiches. Laver et éplucher les carottes, puis les couper en rondelles.
Dans un grand récipient allant au micro-ondes, verser 1 l d'eau et y verser les épices. Mélanger puis ajouter les pois chiches et les carottes.
Faire cuire 10 minutes sur MOYEN.
Ajouter les dés de viande, mélanger et faire cuire 5 minutes sur MOYEN.
Éplucher et hacher l'oignon rouge. Vérifier la cuisson des pois chiches, rectifier l'assaisonnement.
Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau et faire chauffer 3 minutes sur MOYEN.
Servir dans des bols et saupoudrer de morceaux d'oignon rouge.

Ce plat peut être servi avec de la harissa.

4 personnes

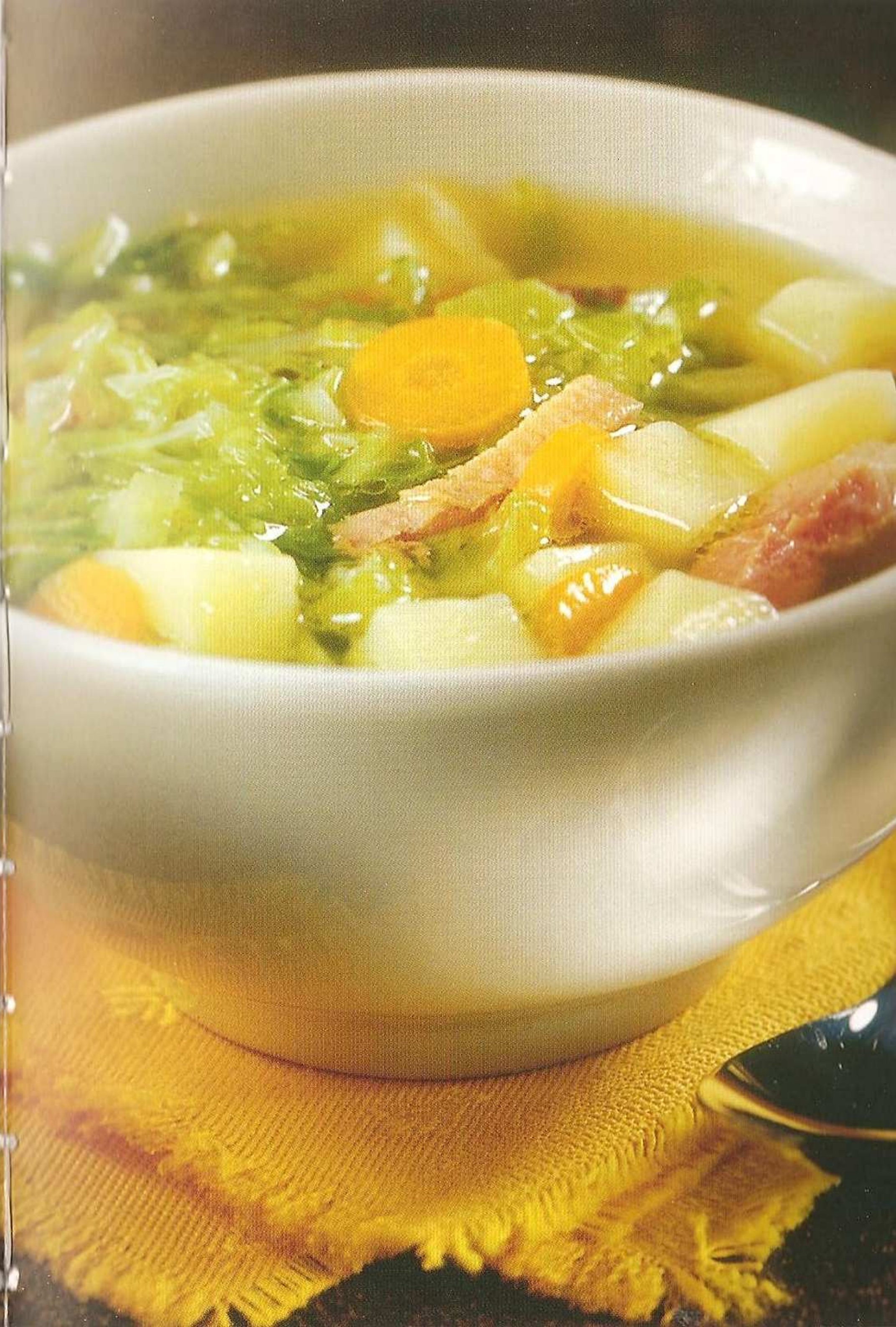


Soupe au Chou

2 cubes de bouillon de poule / 1/2 chou vert frisé / 2 carottes / 200 g de pommes de terre à chair ferme / 200 g de lardons / Sel, poivre.

Mettre 1 l d'eau dans un grand récipient, le porter à ébullition au micro-ondes. Verser les cubes de bouillon et mélanger jusqu'à ce qu'ils fondent.
Supprimer les premières feuilles du chou et l'émincer finement. Éplucher les carottes et les pommes de terre. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en dés.
Verser les carottes et les pommes de terre dans le bouillon et faire cuire 10 minutes sur MOYEN.
Ajouter les lardons et le chou et faire cuire 10 minutes sur MOYEN. Poivrer et saler si besoin (le bouillon est généralement très salé).
Si la soupe est trop épaisse, ajouter de l'eau et faire chauffer 3 minutes sur MOYEN. Mixer ou non selon les goûts !

4 personnes

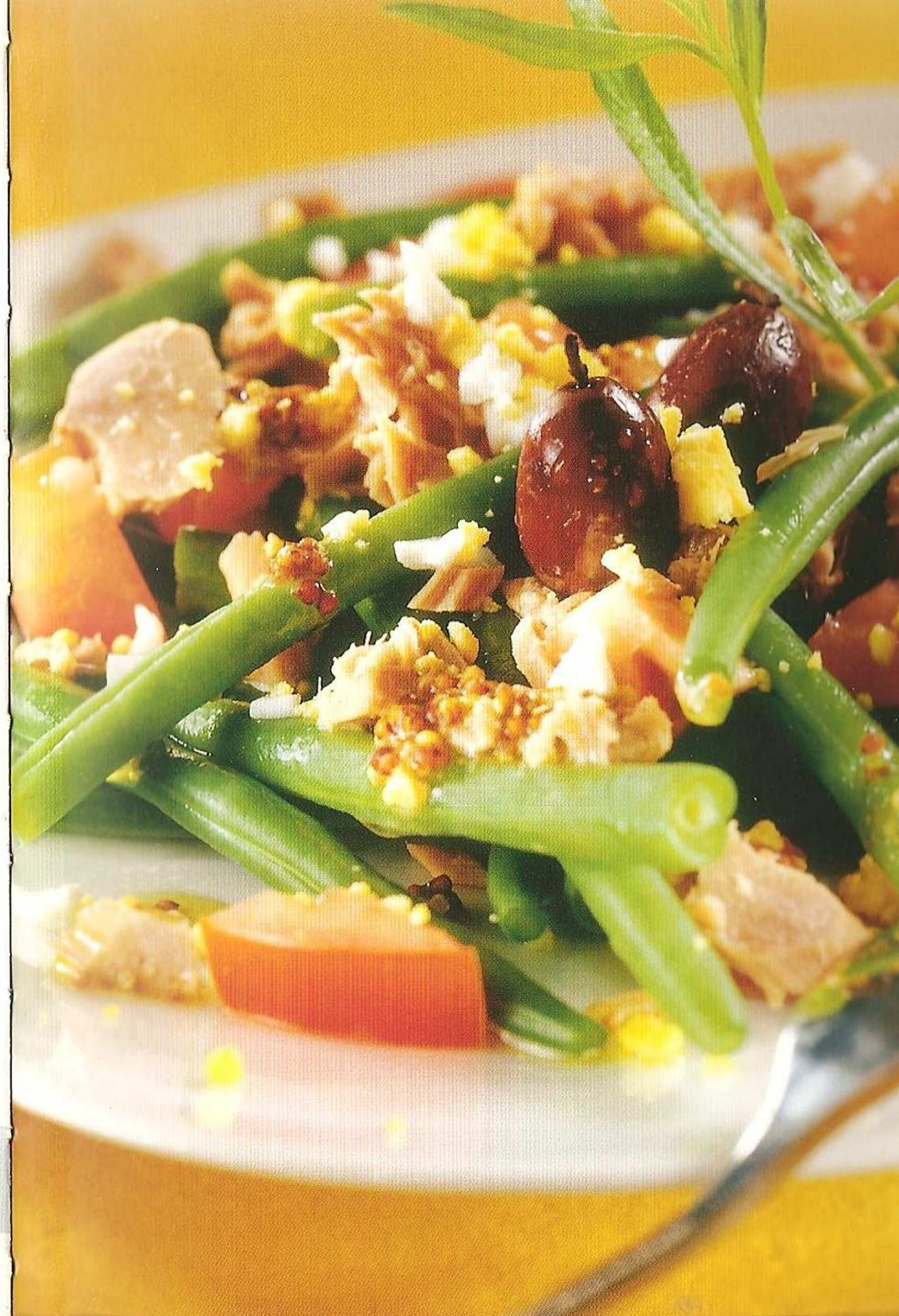


Salade Niçoise

250 g de haricots verts fins équeutés / 4 œufs / 3 tomates cœur de bœuf / 1 boîte de thon au naturel / 50 g d'olives noires de Nice / 1 échalote / 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin / 1 cuil. à café de moutarde ancienne / 3 cuil. à soupe d'huile d'olive / Estragon / Sel.

Dans un plat, déposer les haricots équeutés et lavés. Verser un petit verre d'eau, couvrir et laisser cuire 4 minutes. Laisser reposer 3 minutes. Égoutter si besoin et laisser refroidir.
Casser les œufs un par un et les verser chacun dans un coquetier spécial micro-ondes. Faire cuire 1 minute 30 secondes sur FORT. Laisser refroidir avant de démouler.
Laver les tomates, les épépiner et les couper en dés. Émietter le thon. Dans un saladier, mélanger les haricots, les tomates, le thon et les olives.
Préparer la vinaigrette : éplucher et émincer l'échalote. Mélanger le vinaigre, la moutarde, l'huile et une pincée de sel. Ajouter l'échalote.
Verser la vinaigrette et saupoudrer de feuilles d'estragon.

4 personnes



Gambas à l'Avocat

4 pers.

4 avocats / 16 gambas cuites et décortiquées / Le jus de 2 citrons verts / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à café de curry / 1/2 cuil. à café de pâte de piment / Sel.

Découper 4 feuilles de papier sulfurisé.
Couper chaque avocat en deux et ôter le noyau. Éplucher les avocats et les couper en fines lamelles. Déposer les lamelles au fond de chaque papillote.
Répartir les gambas dans chaque papillote, verser le jus de citron vert, l'huile d'olive et les épices. Saler. Fermer les papillotes à l'aide de cure-dents.
Faire cuire au micro-ondes 5 minutes sur MOYEN.

Sardines au Daikon

4 pers.

1 daikon (ou 1 radis noir) / 2 carottes / 1 cuil. à café de moutarde / 10 cl de vin blanc / 4 grandes sardines vidées / Sel, poivre.

Laver et éplucher le daikon et les carottes. Râper grossièrement les légumes. Dans un bol, mélanger la moutarde et le vin blanc. Couper 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Au centre de chaque feuille, déposer une sardine et couvrir de légumes râpés. Saler et poivrer. Verser le mélange de vin et de moutarde. Fermer les papillotes à l'aide de cure-dents. Mettre à cuire 5 minutes sur MOYEN et laisser reposer 3 minutes avant de servir.

Tomates Farcies aux Rillettes de Maquereau

2 maquereaux / 1 cuil. à soupe de thym / 1 cuil. à soupe d'origan / 1 tranche de pain de mie / 1 œuf / 5 cl de lait / 8 tomates / Sel, poivre.

Faire vider les maquereaux par le poissonnier. Découper une grande feuille de papier sulfurisé et y déposer les 2 maquereaux. Fermer la papillote à l'aide de cure-dents et faire cuire 10 minutes sur MOYEN.
Ouvrir la papillote, ôter la peau, les têtes, les queues et les arêtes du maquereau afin de récupérer les filets. Écraser la chair à l'aide d'une fourchette et la mélanger avec les herbes, le pain de mie émietté, l'œuf et le lait. Saler et poivrer.
Laver les tomates et couper leur sommet. Vider les graines et la chair des tomates et farcir de rillettes de maquereau avant de recouvrir avec le sommet.
Mettre les tomates dans un plat à gratin et couvrir d'un film alimentaire spécial micro-ondes. Passer au micro-ondes 3 minutes 45 secondes sur MOYEN juste avant de servir.

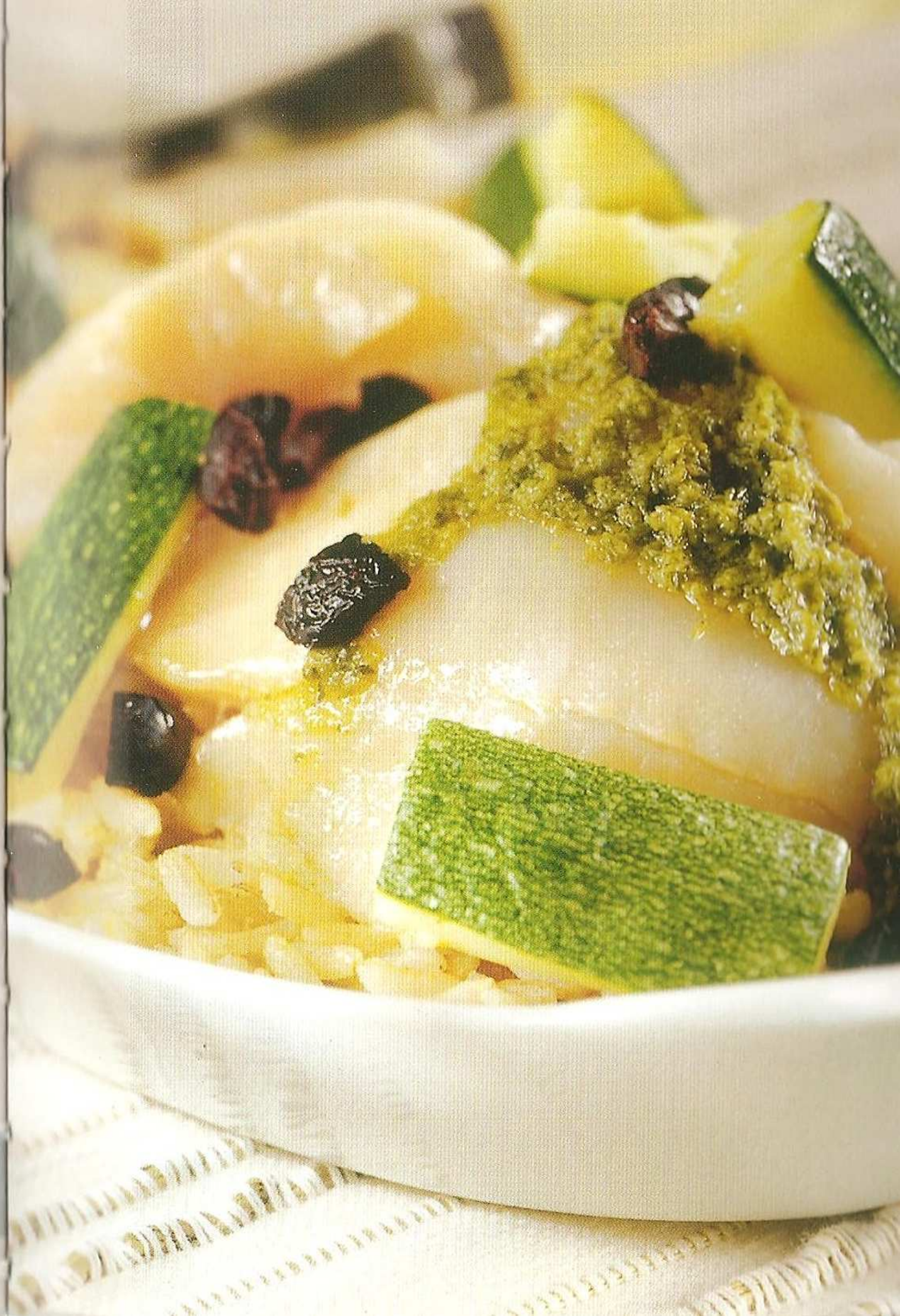
4 personnes



Tian de Flétan au Pesto

150 g de riz complet / 1 bocal de pesto / 50 g d'olives noires dénoyautées / 2 filets de flétan (400 g) / 2 courgettes / Huile d'olive / Sel.

Mettre le riz et quatre fois son volume d'eau dans un grand récipient et couvrir.
Faire cuire trois fois 5 minutes sur FORT en remuant à chaque fois.
Vérifier la cuisson, égoutter si besoin et mélanger avec 2 cuillerées à soupe de pesto. Réserver.
Hacher les olives. Couper chaque filet de flétan en 3 ou 4 parts.
Laver les courgettes, les couper en tronçons, ôter la partie contenant les graines et couper chaque tronçon en bâtonnets.
Mettre les morceaux de flétan et les bâtonnets de courgette dans un plat, verser un filet d'huile d'olive et couvrir. Faire cuire 7 minutes sur DOUX. Saler.
Dans un plat, verser le riz et aplanir avec une spatule. Mettre le poisson et les courgettes. Déposer quelques gouttes de pesto sur l'ensemble du plat. Ajouter les olives. Faire chauffer 1 minute sur MOYEN avant de servir.



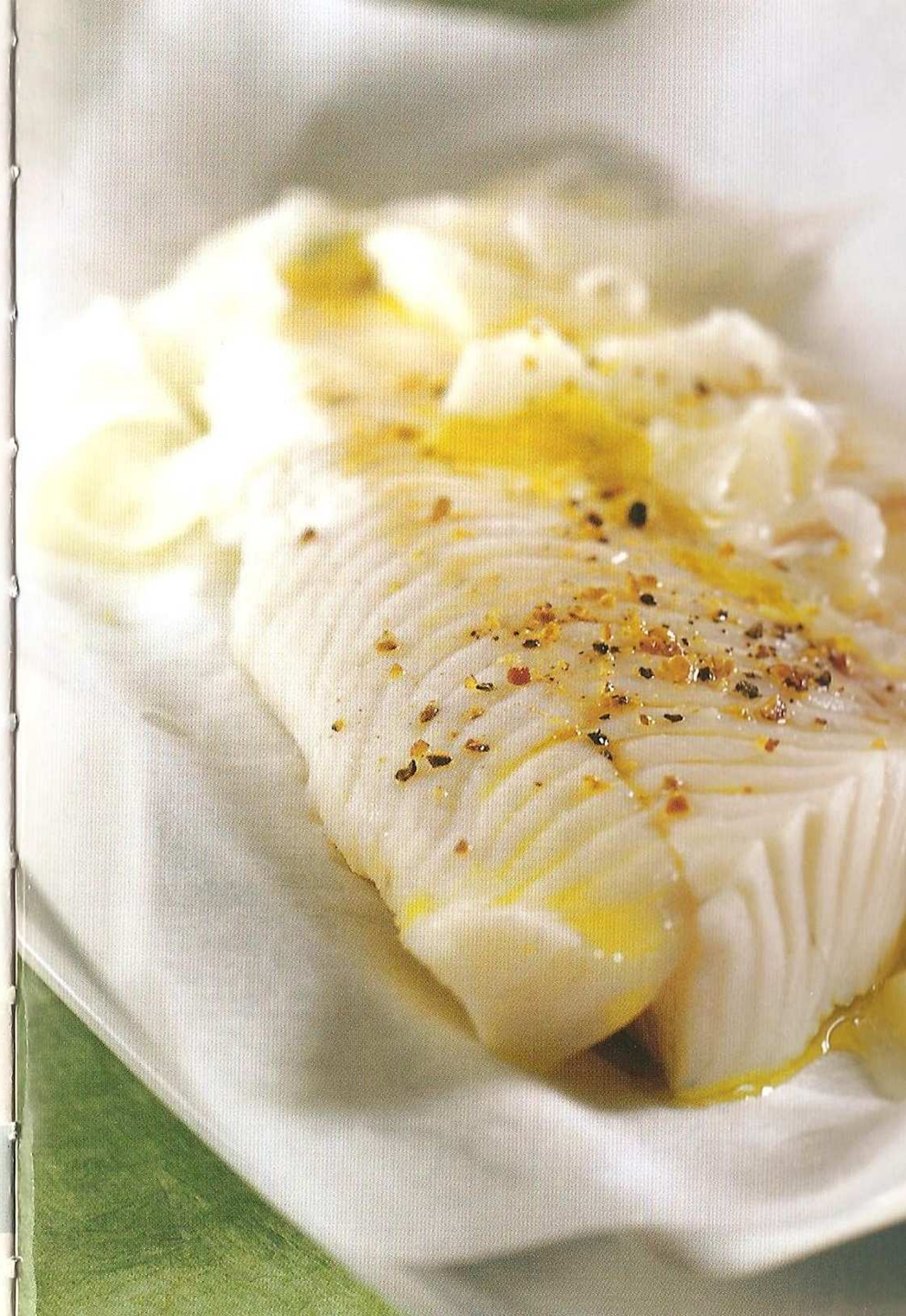
Papillotes de Sandre aux Kumquats

150 g de kumquats / 2 bulbes de fenouil / 4 filets de sandre (600 g) / Le jus de 1 citron vert / 4 cuil. à soupe d'huile d'olive / Sel, poivre.

Faire tremper les kumquats 10 minutes dans de l'eau très chaude puis les essuyer. Ôter les petites queues vertes.
Laver le fenouil et l'émincer. Découper 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposer les filets de sandre, arroser de jus de citron vert et d'huile d'olive, recouvrir de fenouil et de kumquats entiers. Saler et poivrer.
Fermer les papillotes à l'aide de cure-dents et faire cuire 15 minutes sur DOUX.

Servir avec du riz ou une julienne de légumes.

4 personnes

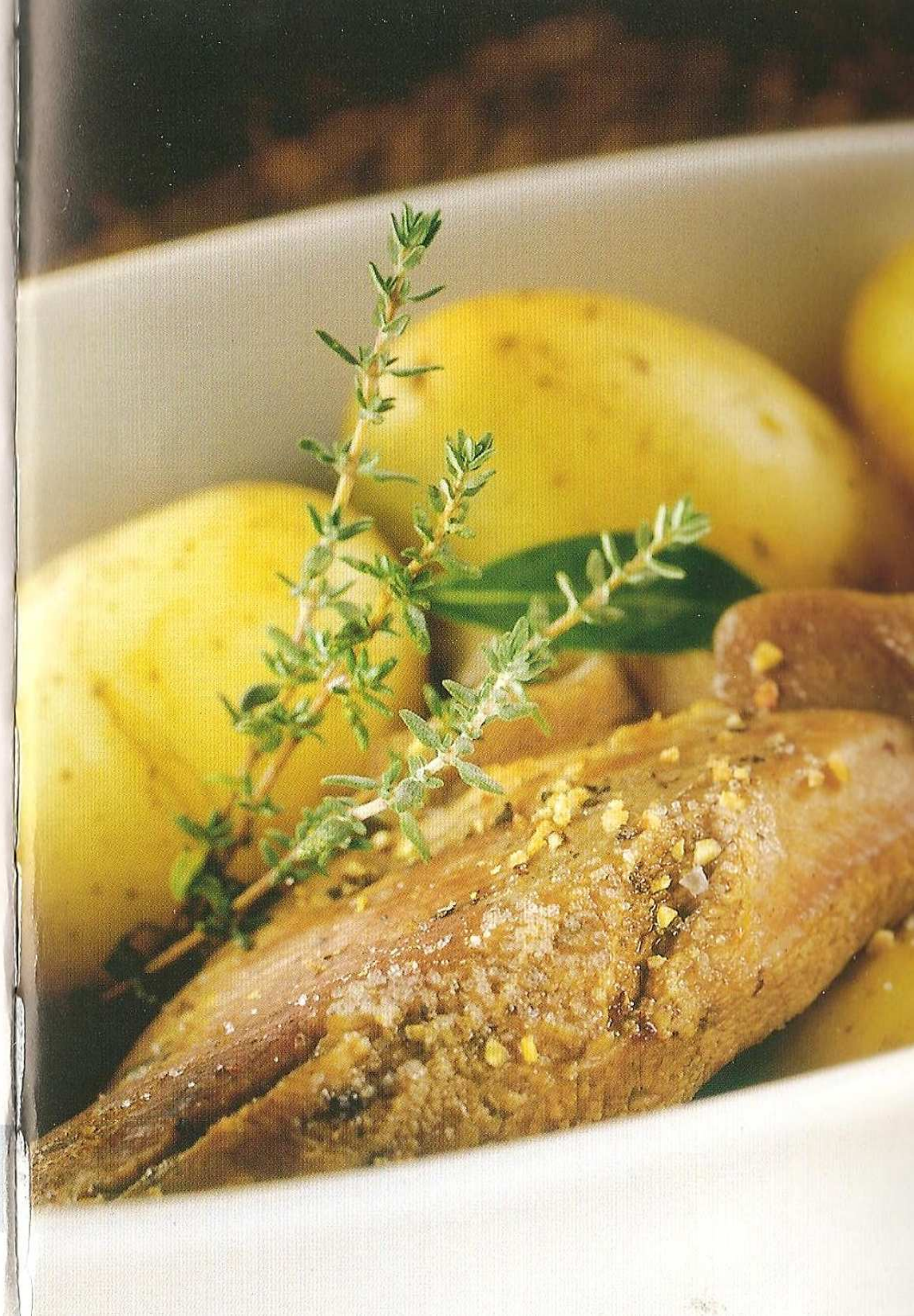


Pommes de Terre en Robe des Champs et Magret de Canard

500 g de pommes de terre grenaille / 100 g de cèpes / 1 gros magret de canard ou 2 petits / 10 cl de vin blanc / 2 cuil. à soupe de miel liquide / 2 branches de thym / 1 feuille de laurier / Sel, poivre.

Laver les pommes de terre et les piquer chacune d'un coup de fourchette au milieu, sans les casser. Laver les cèpes rapidement sous l'eau, bien les essuyer, les émincer.
Dans un plat, poser le magret de canard côté peau en dessous. Entourer le magret de pommes de terre et de cèpes, verser le vin blanc, le miel, saler et poivrer. Déposer le thym et le laurier avant de couvrir.
Faire cuire 20 minutes sur DOUX en remuant les légumes en milieu de cuisson. Si besoin, mouiller avec un peu d'eau toutes les 5 minutes.

4 personnes



Poulet à la Hongroise

4 escalopes de poulet / 4 tomates / 2 poivrons verts / 2 oignons / 200 g de champignons de Paris / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 cuil. à soupe de paprika doux / 1/2 cuil. à café de piment rouge en poudre / 15 cl de crème fraîche épaisse / Sel.

À l'aide d'une fourchette, réaliser quelques trous dans les escalopes de poulet, saler et réserver.

Laver et émincer tous les légumes, supprimer les graines des tomates et les poivrons verts. Dans un grand plat, verser les oignons, les poivrons et l'huile d'olive. Passer 2 minutes sur FORT, remuer.

Couvrir avec les champignons. Déposer les escalopes de poulet puis les tomates. Verser 20 cl d'eau. Saupoudrer de paprika et de piment.

Couvrir et faire cuire 20 minutes sur DOUX.

Vérifier la cuisson des escalopes au bout de 15 minutes. Retirer les escalopes si elles sont cuites et continuer la cuisson des légumes.

Verser la crème fraîche sur les légumes et mélanger. Rectifier l'assaisonnement et servir.

4 personnes

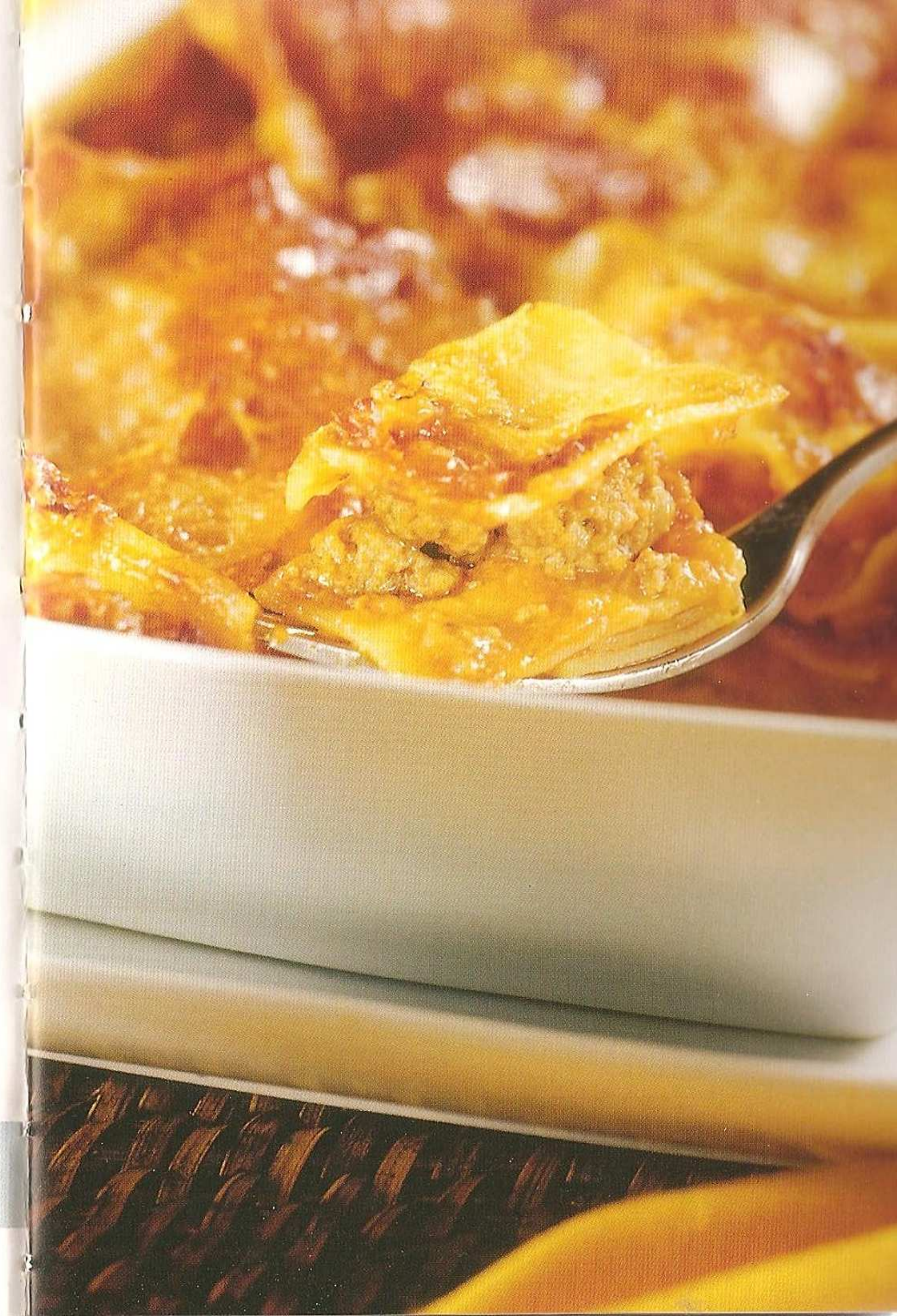


Lasagnes

2 oignons / 2 gousses d'ail / Huile d'olive / 1 cuil. à café d'origan / 1 grande boîte de tomates pelées / 1 cuil. à café de sucre en poudre / 5 cl de crème fraîche / 200 g de bœuf haché / Lasagnes précuites / 100 g de parmesan râpé / Sel, poivre.

Éplucher et émincer les oignons et l'ail, les verser dans un grand récipient avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, du sel et l'origan.
Mélanger et faire cuire 1 minute 30 secondes sur FORT. Ajouter les tomates pelées avec leur jus et le sucre. Couvrir et faire chauffer 3 minutes sur DOUX.
Laisser refroidir 5 minutes et mixer avec la crème fraîche. Mélanger la sauce tomate avec le bœuf. Saler et poivrer.
Dans un grand plat rectangulaire, verser une première couche très fine de sauce. Déposer les plaques de lasagnes de façon que tout le plat soit couvert. Tapisser d'une couche de sauce épaisse et recouvrir à nouveau de lasagnes.
Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire. Terminer par une couche de sauce.
Couvrir et faire cuire 8 minutes sur DOUX puis 5 minutes sur FORT. Vérifier la cuisson des lasagnes. Saupoudrer de parmesan et passer 2 minutes sous GRIL ou 1 minute sur FORT.

4 personnes XX



Chili con Carne

1 poivron vert / 2 oignons / 3 gousses d'ail / 1 carotte / 1 petite boîte de maïs / 1 grande boîte de haricots rouges cuits / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 400 g de bœuf haché / 1 boîte de tomates pelées (avec le jus) / 1 cuil. à café de piment doux (ou une pointe de pâte de piment) / 1 cuil. à café de cumin en poudre / Sel.

Laver et éplucher les légumes, ôter les graines et les parties blanches du poivron. Émincer les oignons et les gousses d'ail, couper la carotte en fines rondelles et le poivron en lamelles. Rincer le maïs et les haricots rouges.
Dans un grand plat, mettre les oignons et l'ail avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.
Faire chauffer 1 minute sur FORT. Ajouter le poivron et les carottes, ainsi que le reste d'huile d'olive. Couvrir et faire cuire 2 minutes sur DOUX. Laisser reposer 3 minutes.
Verser tous les autres ingrédients, mélanger et couvrir. Faire cuire 10 minutes sur DOUX. Laisser reposer 2 minutes avant de servir.

4 personnes



Axoa de Veau (plat basque)

4 piments doux / 1 poivron rouge / 2 gousses d'ail / 2 oignons jaunes / 150 g de jambon de Bayonne en tranches / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 pointe de pâte de piment / 15 cl de bouillon de bœuf / 600 g de veau haché / 4 cuil. à soupe de coulis de tomates / 1 cuil. à café de sucre en poudre / Sel.

Émincer les piments et le poivron après avoir supprimé les graines et les parties blanches. Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Couper le jambon de Bayonne en lamelles.
Dans un plat, déposer les oignons et l'ail avec un filet d'huile d'olive. Saler et faire chauffer 1 minute sur FORT. Ajouter le poivron et les piments, mélanger et passer 1 minute sur FORT.
Dans un plat à part, diluer la pâte de piment dans le bouillon chaud.
Dans le premier plat, ajouter la viande, le jambon et le bouillon de bœuf, le coulis de tomates et le sucre. Saler, mélanger et couvrir le plat.
Mettre à cuire 10 minutes sur DOUX. Si l'axoa reste trop liquide, ôter le couvercle et passer 1 à 2 minutes sur FORT.

4 personnes XX

Dal de Lentilles et d'Agneau

4 tomates / 2 poivrons jaunes / 150 g d'épinards / 250 d'agneau (épaule, côte...) / 1 tasse de lentilles corail (roses) 1 cuil. à café de gingembre en poudre / 1 cuil. à café de cu cuma / 1 cuil. à café de masala.

Laver les légumes. Épépiner les tomates et les émincer. Ôter l graines et les parties blanches des poivrons et les émincer. Co per l'agneau en petits dés.
Dans un plat, verser les lentilles et trois fois leur volume d'eau, l tomates et les poivrons. Ajouter les épices et mélanger.
Couvrir et faire cuire sur DOUX deux fois 5 minutes en remuant chaque fois. Laisser reposer 5 minutes.
Verser les dés d'agneau, mélanger et faire cuire 5 minutes s MOYEN.
L'eau doit être complètement absorbée par les lentilles. Sal ajouter les épinards, mélanger et faire cuire 3 minutes sur DOU

X

4 personne



Timbales de Chou-Fleur au Roquefort

400 g de chou-fleur / 75 g de noisettes / 150 g de roquefort / 15 cl de fromage blanc lisse à 0 % / 3 œufs / 1 cuil. à café de graines de fenouil / Beurre / Farine / Sel.

Laver le chou-fleur et le couper en bouquets. Répartir les bouquets dans un plat et verser 10 cl d'eau, couvrir et faire cuire 15 minutes sur FORT. Laisser reposer 4 minutes.
Concasser les noisettes grossièrement, émietter le roquefort avec une fourchette. Mixer le chou-fleur avec le fromage blanc, ajouter les œufs et battre immédiatement. Saler, verser les graines de fenouil, les éclats de noisette et le roquefort émietté. Mélanger.
Beurrer et fariner 4 timbales, verser la préparation jusqu'à mi-hauteur. Faire cuire 15 minutes sur MOYEN sans couvrir.
Sortir, couvrir et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Servir avec une sauce au roquefort et des noisettes effilées grillées.

4 personnes XX◎◎



Épinards au Chèvre Façon Soufflé

300 g d'épinards frais / 120 g de chèvre frais / 4 œufs / 100 g de pignons de pin / 1/2 cuil. à café de muscade en poudre / 1 bûche de chèvre / Sel.

Laver les épinards et bien les essorer. Ôter les tiges trop dures et les répartir dans un grand plat.
Faire cuire 2 minutes sur FORT et bien égoutter les épinards.
Hacher les épinards et les mélanger avec le chèvre frais. Si besoin, passer la préparation 1 minute sur MOYEN pour que le chèvre ramollisse.
Battre les œufs et les ajouter aux épinards, saler et mélanger.
Ajouter les pignons de pin et la muscade, mélanger.
Verser la moitié de la préparation dans 4 ramequins. Couvrir de rondelles de chèvre en bûche. Verser le reste de la préparation.
Faire cuire 3 minutes sur FORT, puis 3 minutes sur MOYEN et encore 2 minutes sur FORT.
Servir aussitôt.

4 personnes



Flan de Potiron aux Pois Gourmands

200 g de pois gourmands / Beurre / Farine / 750 g de potiron / 3 œufs / 5 cl de crème fraîche liquide / 150 g de lardons fumés / Estragon / Une poignée de graines de tournesol / Sel, poivre.

Laver et équeuter les pois gourmands. Beurrer et fariner un grand plat rectangulaire. Le tapisser de pois gourmands. Réserver le reste de pois gourmands.
Éplucher le potiron, ôter les graines et couper en cubes de taille égale. Répartir dans un autre plat avec 10 cl d'eau, couvrir et faire cuire 8 minutes sur FORT. Remuer à mi-cuisson, laisser reposer 5 minutes et égoutter si besoin.
Mixer le potiron en purée puis ajouter les œufs et la crème fraîche. Battre aussitôt puis verser les lardons, le reste de pois gourmands, les feuilles d'estragon et les graines de tournesol. Saler et poivrer. Mélanger et verser dans le plat rectangulaire.
Faire cuire 20 minutes sur DOUX sans couvrir, puis laisser reposer 20 minutes à couvert.

4 personnes

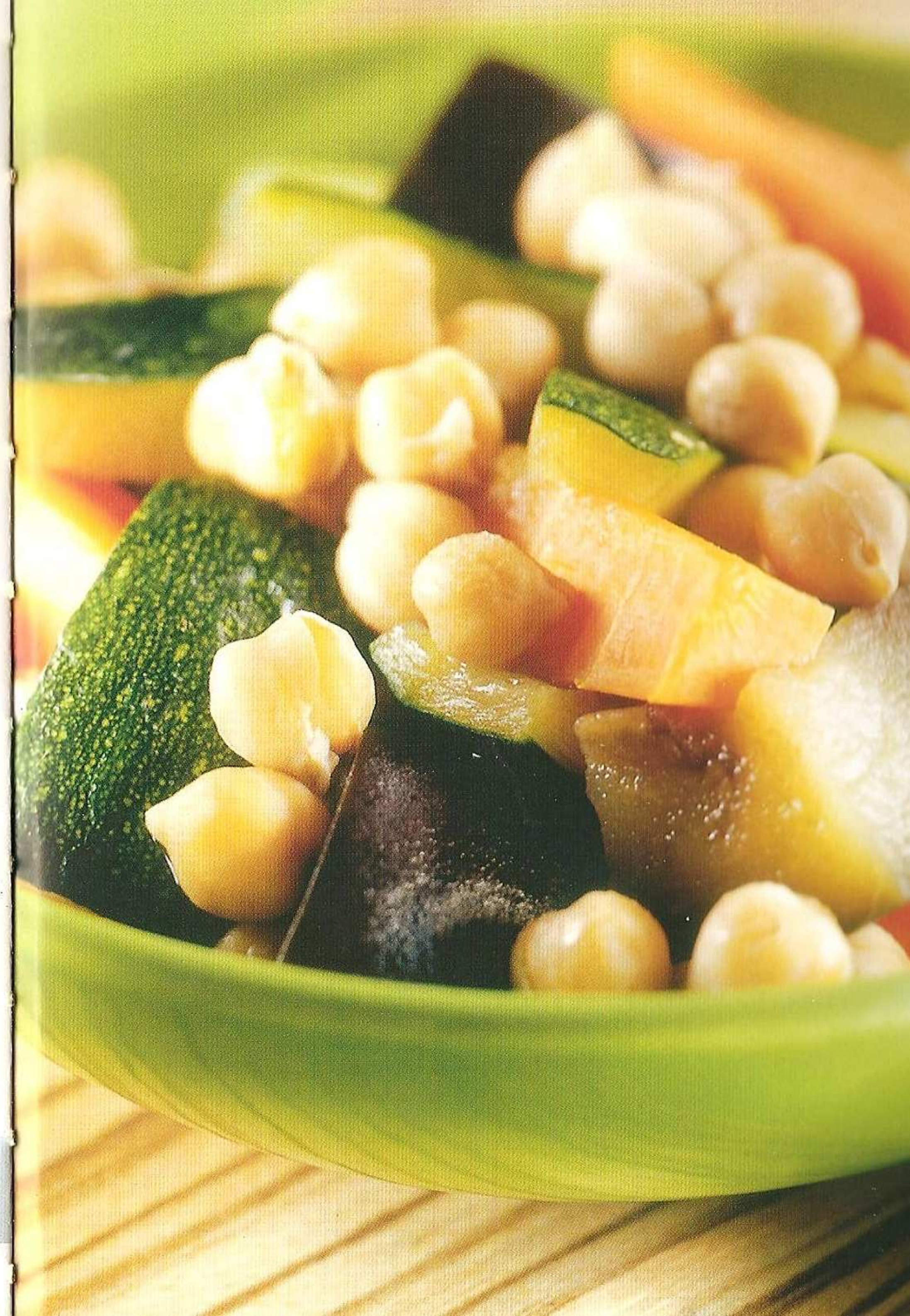


Tajine de Légumes

2 aubergines / 3 courgettes / 2 carottes / 1 oignon / 1 petite boîte de pois chiches / 1 cuil. à soupe de mélange quatre-épices / 50 cl de bouillon de légumes ou de volaille / 100 g d'amandes salées.

Laver tous les légumes et rincer les pois chiches.
Couper les aubergines en gros cubes, couper les courgettes en bâtonnets après avoir supprimé la partie contenant les graines, couper les carottes en bâtonnets et émincer l'oignon.
Mettre tous les ingrédients dans un grand plat, couvrir et faire cuire 15 minutes sur DOUX.
Bien mélanger et, s'il reste beaucoup de bouillon, faire réduire en passant le plat 2 à 3 minutes sur FORT, sans couvercle.

4 personnes

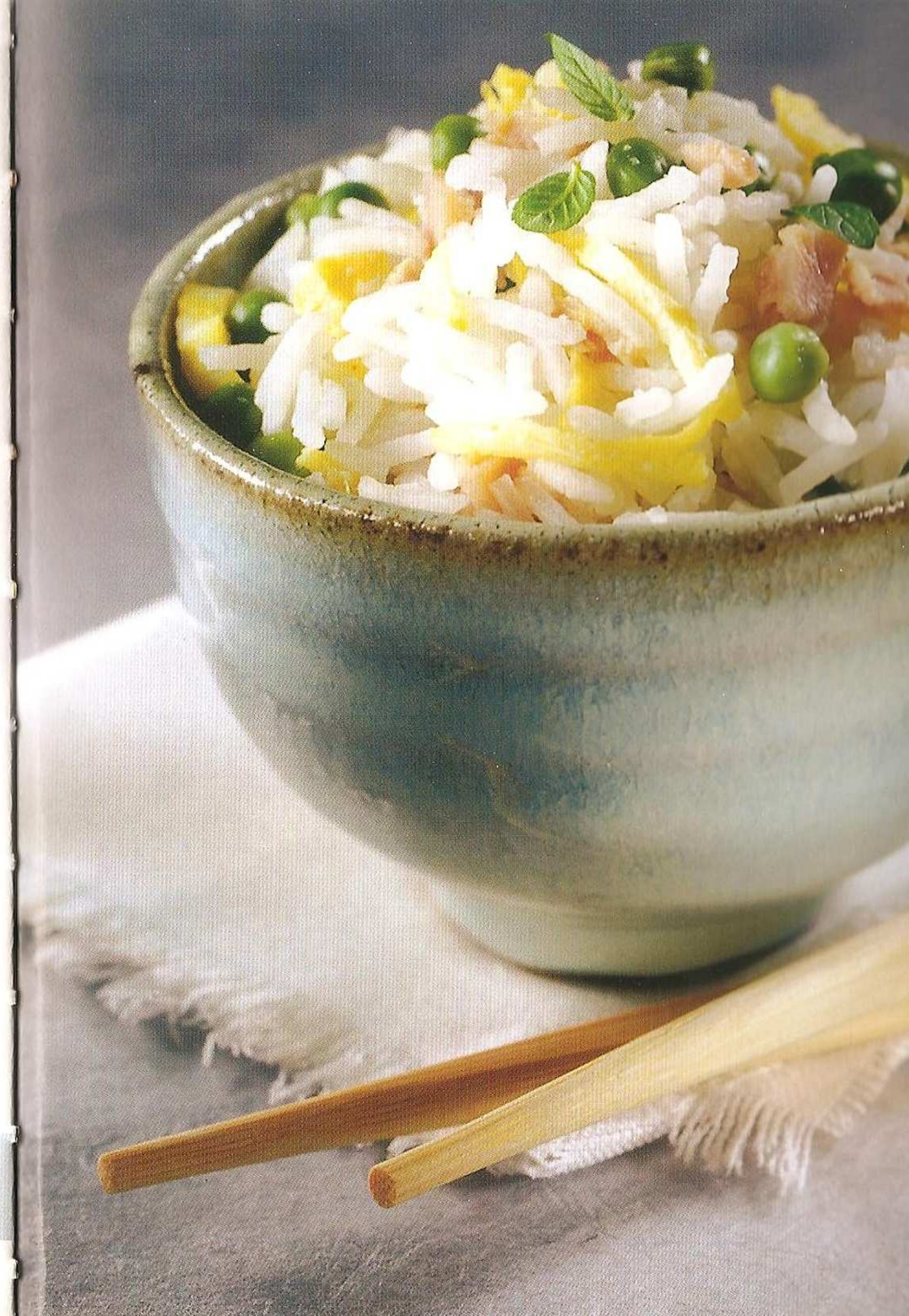


Riz à la Cantonaise

250 g de petits pois / 150 g de jambon (ou d'épaule) / Menthe ciselée / 2 œufs / 200 g de riz thaï ou basmati / Sel, poivre.

Écosser les petits pois et les laver. Couper le jambon en petits dés. Hacher la menthe.
Mettre les petits pois dans un plat, ajouter 10 cl d'eau, couvrir et faire cuire 7 minutes sur FORT. Laisser reposer 2 minutes.
Battre les œufs en omelette avec du sel, du poivre et une pincée de menthe. Verser la préparation dans un plat, couvrir et faire cuire 2 minutes sur FORT. Laisser refroidir puis découper de fines lamelles.
Mettre le riz dans un grand récipient avec cinq fois son volume d'eau. Faire cuire 4 minutes sur FORT en mélangeant une fois en milieu de cuisson.
Vérifier la cuisson du riz avant de l'égoutter. Mélanger tous les ingrédients sauf la menthe. Saler et réchauffer 2 minutes sur DOUX. Saupoudrer de menthe avant de servir.

4 personnes

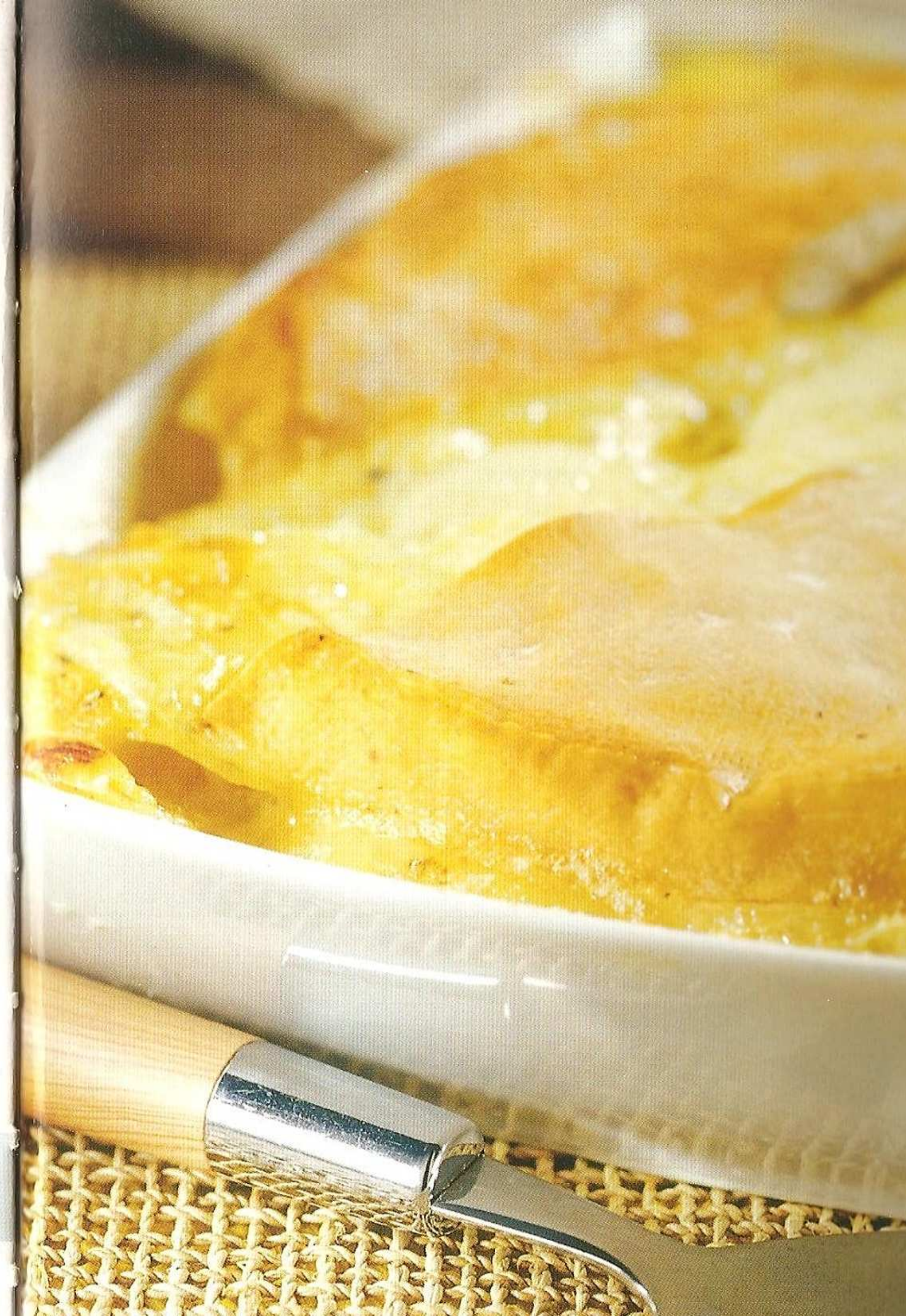


Tartiflette

1 kg de pommes de terre à chair ferme / 2 oignons / 300 g de reblochon / 250 g de lardons / 30 cl de vin blanc / Sel, poivre.

Laver et éplucher les pommes de terre et les oignons, les couper en rondelles.
Enlever la croûte du reblochon et couper des fines tranches.
Dans un grand plat, déposer une couche de pommes de terre, recouvrir d'oignons et de lardons, recommencer une seconde fois et terminer par une couche de pommes de terre. Saler et poivrer et verser le vin blanc.
Couvrir le plat à l'aide d'un couvercle et faire cuire 20 minutes sur FORT. Vérifier la cuisson.
Si les pommes de terre sont fondantes, répartir le reblochon et faire cuire 2 minutes sur MOYEN (ou 3 minutes au gril).

4 personnes



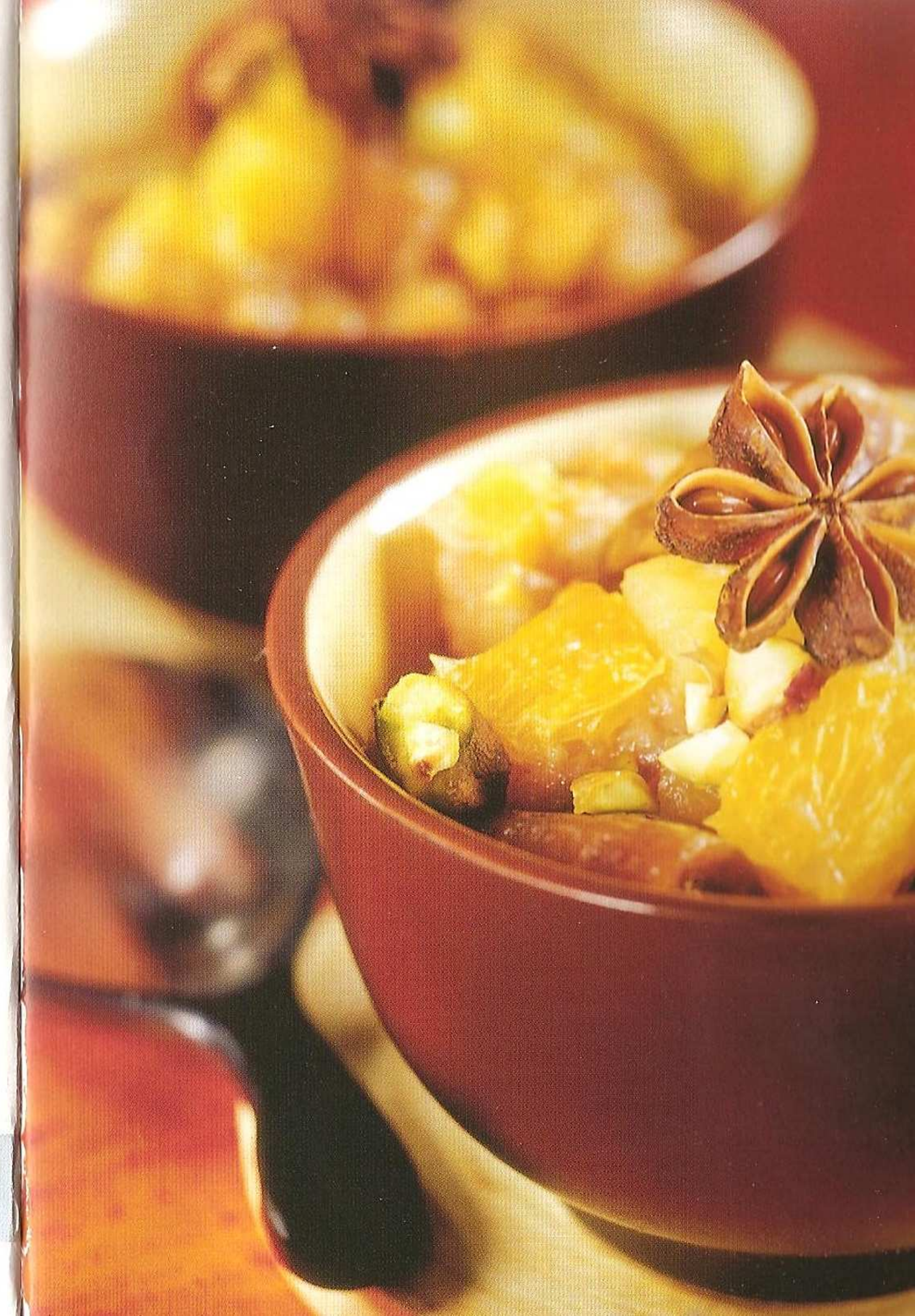
Compote de Fruits Secs

500 g de fruits : banane, ananas, orange / 75 g de pistaches non salées / 60 g de figues séchées / 5 cl d'amaretto / 1 étoile d'anis.

Laver et éplucher les fruits, les couper en petits morceaux. Concasser grossièrement les pistaches et couper les figues en quatre.
Mettre les fruits dans un saladier allant au micro-ondes, verser l'amaretto, l'anis étoilé, les figues et les pistaches.
Mélanger et faire cuire quatre fois 2 minutes sur MOYEN en mélangeant. Retirer l'anis étoilé avant de servir.

On peut adapter cette recette à toutes les saisons, en changeant les fruits, les fruits secs et les épices.

4 personnes



Nectarines Infusées

8 nectarines / 3 cuil. à soupe de feuilles de verveine (rayon infusions et thés) / 1 cuil. à soupe de fleurs de lavande (rayon infusions et thés) / 60 g de sucre en poudre.

Éplucher les nectarines et les couper en huit après avoir ôté les noyaux.

Dans un grand récipient, verser 1 l d'eau et mélanger avec les feuilles de verveine et de lavande. Porter à ébullition au micro-ondes. Retirer et laisser infuser 10 minutes.

Filtrer l'eau afin de retirer les feuilles et les fleurs.

Verser le sucre et les quartiers de nectarine, faire chauffer 15 minutes sur DOUX. Verser dans des coupelles et laisser refroidir. Servir très frais.

4 personnes



Cheesecake Orange/Spéculoos

120 g de spéculoos / 50 g de beurre mou / 3 œufs / 2 oranges non traitées / 250 g de ricotta / 250 g de fromage blanc / 100 g de sucre en poudre.

Dans un saladier, écraser les spéculoos puis ajouter le beurre mou et mélanger.
Battre les œufs. Zester les oranges et presser 1/2 orange. Réserver.
Dans un saladier pouvant aller au micro-ondes, mélanger la ricotta et le fromage blanc, ajouter les œufs battus et le sucre. Mélanger puis verser le jus d'orange et les zestes.
Battre jusqu'à obtention d'une préparation onctueuse. Faire cuire 10 minutes sur DOUX en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
Tapisser un plat rectangulaire de papier sulfurisé et y déposer le mélange spéculoos-beurre. Aplanir à l'aide d'une spatule.
Verser la crème à l'orange sur la couche de biscuits et aplanir le cheesecake avec une spatule.
Mettre au frais au moins 6 heures.

4 personnes



Gâteau de Tapioca au Lait d'Amandes et aux Pistaches

200 g de tapioca / 50 cl de lait d'amandes / 150 g de pistaches décortiquées non salées / 100 g de sucre en poudre.

Mélanger tous les ingrédients dans un grand plat.
Faire cuire 5 minutes sur FORT et remuer.
Faire cuire 15 minutes sur DOUX. Remuer et laisser refroidir en remuant régulièrement, au fur et à mesure que le tapioca gonfle.
Servir frais.

On peut remplacer le lait d'amandes par 1 boîte de lait de coco + 25 cl de lait.

4 personnes



Gâteau au Chocolat

75 g de noix de pécan / 90 g de beurre / 120 g de chocolat noir / 80 g de chocolat au lait / 1 sachet de levure chimique / 90 g de farine / 3 œufs / 90 g de sucre en poudre / 10 cl de lait / Sucre glace (facultatif).

Concasser grossièrement les noix de pécan.
Couper le beurre et le chocolat en morceaux, mettre dans un grand saladier et faire fondre 3 minutes sur DOUX, mélanger.
Recommencer l'opération si le chocolat ou le beurre ne sont pas complètement fondus.
Laisser refroidir quelques minutes. Ajouter la levure et la farine tamisée, les œufs, le sucre et le lait. Battre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Verser dans un moule à savarin spécial micro-ondes et faire cuire 8 minutes sur FORT.
Laisser refroidir avant de démouler. Saupoudrer de sucre glace.

4 personnes



Chutney de Kiwi

1 kg de kiwis mûrs / 3 cm de gingembre frais / 3 bananes séchées / 40 cl de vinaigre de framboise / 500 g de sucre en poudre / 2 cuil. à soupe de graines de sésame / 1 cuil. à soupe de sel.

Stériliser plusieurs bocaux à confiture et leurs couvercles.
Couper les kiwis en deux et extraire la chair à l'aide d'une cuillère à café. Éplucher et râper le gingembre. Couper les bananes séchées en petites rondelles.
Mettre le vinaigre et le sucre dans un grand récipient et faire cuire 2 minutes sur MOYEN, puis mélanger. Ajouter tous les ingrédients, couvrir et faire cuire 10 minutes sur MOYEN en mélangeant en milieu de cuisson. Verser dans les bocaux et fermer hermétiquement.

Confiture de Fraises des Bois

500 g de fraises Mara des Bois / 200 g de sucre spécial confiture / 10 cl de pineau des Charentes / 1 gousse de vanille.

Stériliser les pots à confiture et les couvercles et réserver.
Laver et équeuter les fraises, les couper en quatre. Dans un plat, verser les fraises, le pineau des Charentes et le sucre, mélanger et déposer la gousse de vanille au centre. Passer au micro-ondes 3 minutes sur FORT et mélanger. Cuire cinq fois 3 minutes sur FORT en remuant à chaque fois. Ôter la vanille.
Verser dans les bocaux stérilisés, laisser refroidir 10 minutes avant de les fermer. À conserver au réfrigérateur.

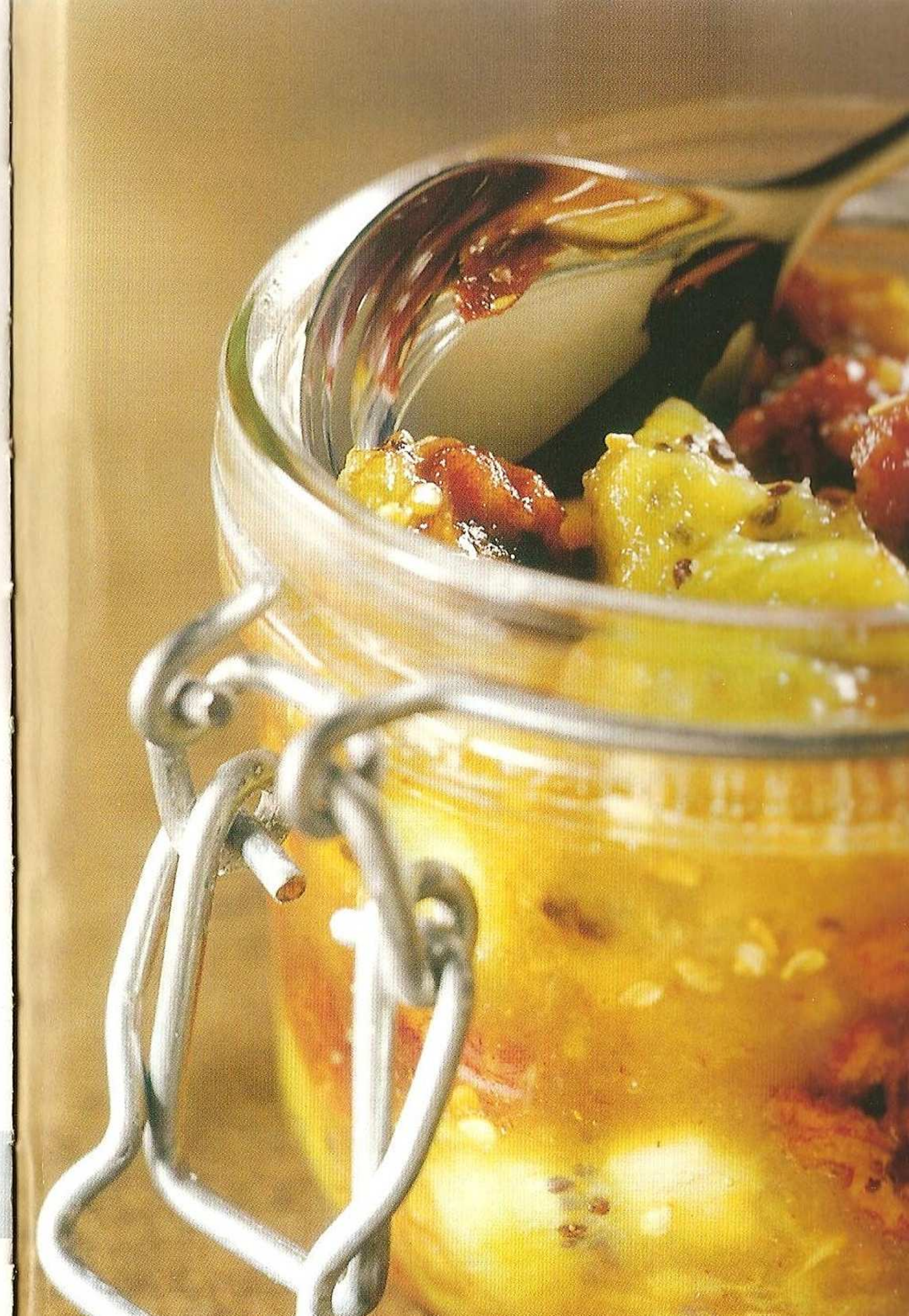


Table des Matières

Dépôt légal 4e trim. 2005 - n° 3 081
Imprimé en U.E.

Signification des sy
accompagnant les

X Préparatio
XX Préparatio
XXX Préparatio

Peu coûte
Raisonnab
Coûteuse

Les photographies sont de Anna
Frédéric PERRIN sauf 1re de couve
Luc SYREN et Valérie WALTER
La coordination a été assurée pa
Composition et photogravure : SA

Conception : SAEP
68040 INGERSHEIM